گوناگون

توجه ویژه به سلامت دیجیتال؛ گامی موثر در جهت ارتقاء مدیریت سلامت

سید علیرضا مرندی رئیس فرهنگستان علوم پزشکی کشور در نامه‌ای به وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به لزوم توجه ویژه به سلامت دیجیتال تاکید کرد و آن را یکی از مهم‌ترین گام‌های موثر در راستای ارتقاء مدیریت سلامت در کشور دانست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت، دوست مهم در این راستا در کارگروه علمی سلامت دیجیتال فرهنگستان تحت عنوان "توصیه‌هایی برای تقویت و توسعه سلامت دیجیتال در کشور" و مشخصات مطلوب رئیس نظام سلامت دیجیتال در کشور گردآوری و برای بهره برداری مدیران ارشد وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و نهادهای مرتبط ارائه شده است.

همچنین در این نامه، فرهنگستان علوم پزشکی آمادگی خود را برای مشارکت در سیاست گذاری‌ها، برنامه‌ریزی‌ها و اجرای تحول دیجیتال حوزه سلامت اعلام کرده است.

اسامی تعدادی از فرآورده‌های غذایی غیرمجاز اعلام شد

سازمان غذا و دارو در اطلاعیه‌ای اسامی تعدادی از فرآورده‌های غذایی غیرمجاز را اعلام کرد.

به گزارش پیام آشنا، در این اطلاعیه‌ای آمده است: فرآورده غذایی بادام زمینی فلافلیس، کنجد سفید شاهدانه، نیوره، قاووت چهل گیاه گیاهستان، خرمای کبکاب دیمانی، خرمای کبکاب خشت، خرمای مضافتی دیمانی راب، دلیل نداشتن مجوزهای بهداشتی غیرمجاز معرفی کرد. در این اطلاعیه همچنین محصولاتی همچون فرآورده نان بسته‌بندی شده با نام تجاری لنان، لوکوم با طعم سیب و ترینس نارگیل توشبال، چهارلوز حاج خلیفه، رضا تاج نیا، پودر موسیر رالیس از سوی اداره کل فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو غیرمجاز شمرده‌می شوند.

روابط عمومی سازمان غذا و دارو در ادامه با اعلام اینکه این معرفی اسامی به قصد مبارزه با ارائه محصولات غیرمجاز در سطح عرضه صورت می گیرد؛ از افرادی که محصولات نامبرده را در مراکز فروش مشاهده می کنند خواست که معاونت‌های غذا و داروی دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور و نیروی انتظامی را مطلع کنند تا نسبت به جمع‌آوری آنها اقدام لازم را به عمل آورند. در پایان، شماره تلفن ۶۶۴۶۲۰۲۶ روابط عمومی سازمان جهت دریافت مشخصات مکان‌های عرضه فرآورده‌های غیرمجاز اعلام شده است.

تداوم روند ثبت‌نام دانش آموزان ابتدایی در مدارس

معاون آموزش ابتدایی آموزش و پرورش شهر تهران با بیان اینکه روند ثبتنام دانش‌آموزان همچنان ادامه دارد گفت: تا امروز بیش از ۹۹ درصد دانش‌آموزان ثبتنام شدند و موظفیم همچنان دانش‌آموزان راثبت‌نام کنیم. هیچ مشکلی راجع به ثبتنام دانش آموزان نداریم و متوقدان اول مهر ۹۶ تا ۳۱ شهریور ۹۷ راثبت‌نام می کنیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، معصومه معصومیان با بیان اینکه در سه - چهار سال آینده کاهش آمار مواليد را خواهیم داشت گفت: آمار دانش‌آموزان پایه اول براساس وضعیت مولد، ۶ سال گذشته سنجیده می‌شود بنابراین تا سه چهار سال آینده کاهش آمار دانش‌آموزان پایه اول را شاهد خواهیم بود و بعد از آن روندی رو به رشد خواهیم داشت. وی با بیان اینکه براساس قانون جوانی جمعیت، با رشد تعداد دانش‌آموزان به مدارس مواجه می‌شویم، افزود: سال گذشته مشکلی از بابت جذب دانش‌آموزان اتباع نداشتیم و ۳۲ هزار نفر در مدارس شهر تهران تحصیل کردند. بر اساس قانون حقوق کودک، دانش آموزان اتباعی که شرایط ثبتنام را داشته باشند ثبتنام می کنیم.

معاون آموزش ابتدایی آموزش و پرورش شهر تهران با بیان اینکه رویکرد آموزش و پرورش ایران، رویکرد آموزش فراگیر است ادامه داد: هر چقدر جدایی دانش آموزان ایرانی و اتباع کمتر باشد کیفیت آموزش بالاتر می‌رود حتی راجع به دانش آموزان معلول نیز تلاش می‌شود کمتر جداسازی داشته باشیم؛ این رویکرد اصلا در آموزش و پرورش نیست. معصومیان با بیان اینکه در سال گذشته بیشتر مشاورها به خانواده‌ها گفته بودند فرزند نیمه اول را ثبتنام نکنید گفت: امسال هم این مسئله را شاهد بودیم، ولی هیچ مشکلی راجع به ثبتنام دانش آموزان نداریم و از اول مهر ۹۶ تا ۳۱ شهریور ۹۷ را ثبتنام کرده‌ایم، طبق ماده ۲۹ آیین نامه اجرایی مدارس، خانواده‌ها در صورت تشخیص یکسال دیرتر فرزند خود را به مدرسه می‌فرستادند که خواهان توقف این مصوبه شدیم. وی با بیان اینکه دو سال به صورت آزمایشی مهرماهی‌ها در مدارس ثبت‌نام شدند اظهار کرد: بچه‌ها یکسال از سایر بچه‌ها کوچکتر بودند و خود خانواده‌ها وسط سال اجازه نمی‌دادند بچه‌ها به مدرسه بروند.

کاهش چربی های بدن با انجام ورزش های استقامتی

یک مطالعه جدید در مقیاس کوچک نشان می دهد که ورزش استقامتی سنگین می تواند باعث کاهش سطح چربی بدن بدون کم کردن وزن شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، گروهی متشکل از یازده مرد میانسال که ۱۱۴۰ کیلومتر راه در ۷ روز دوچرخه سواری کردند، تنها حدود ۱ درصد از وزن خود را از دست دادند، زیرا به اندازه کافی غذا خوردند و نوشیدند تا کالری سوزی را جبران کنند. اما آنها بیش از ۹ درصد از کل چربی بدن خود را از دست دادند، از جمله کاهش تقریبا ۱۵ درصدی در سطح چربی احشایی خطرناکی که اندام های حیاتی آنها را در اگیر کرده است. دوچرخه سواران همچنین بیش از ۲۰ درصد کاهش کلسترول کل و تری‌ بیش به ۴۰ درصد کاهش در سطح تری گلیسیرید و همچنین کاهش قابل توجهی در فشار خون را تجربه کردند. تیم تحقیق به سرپرستی یکی از نویسندگان ارشد «ژان پور شیپر»، استاد حرکت شناسی دانشگاه لاوال در فرانسه، نتیجه گرفت که نتایج از اهمیت ترویج یک سبک زندگی فعال بدنی به جای محدودیت کالری در پیشگیری از چاقی حمایت می کند. برای این مطالعه، محققان ۱۱ دوچرخه سوار مرد ۵۰ تا ۶۴ ساله را انتخاب کردند که می توانستند سرعت متوسطی نزدیک به ۳۰ کیلومتر در ساعت را در مسافت های طولانی حفظ کنند. از مردان خواسته شد که به اندازه کافی برای حفظ وزن بدن خود غذا بخورند و دسترسی نامحدودی به صبحانه و ناهار بوفه، وهمچنین یک شام و میان وعده در جمعیت در خانه داشتند. قبل از سواری، دوچرخه سواران دارای سطوح مشابهی از چربی احشایی در مقایسه با گروه کنترل مردان در محدوده سنی مشابه بودند. نتایج نشان می‌دهد که در طول یک هفته سواری، مردان کمی بیش از ۱ درصد عضله بدون چربی به دست آوردند اما بیش از ۹ درصد از چربی بدن خود را از دست دادند.

زنان و خانواده

مشکلات رفتاری خاص در کودکان با سابقه تولد زودرس

یک متخصص کارفرمایی، به تشریح نتایج یک تحقیق پیرامون اختلال برداش حسی در کودکانی که سابقه تولد زودرس داشته‌اند پرداخت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، نوید میرزاخانی عضو هیئت علمی گروه کارفرمایی دانشکده توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه اکثر کودکان دارای اختلال برداش حسی مشکلات خاص‌تری مثل اختلال یادگیری، توجه، تمرکز و طیف اوتیسم، نیز پیدا می کنند، گفت: با انجام ارزیابی اولیه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و نهادهای مرتبط ارائه شده است.

همچنین در این نامه، فرهنگستان علوم پزشکی آمادگی خود را برای مشارکت در سیاست گذاری‌ها، برنامه‌ریزی‌ها و اجرای تحول دیجیتال حوزه سلامت اعلام کرده است.

یک متخصص کارفرمایی، به تشریح نتایج یک تحقیق پیرامون اختلال برداش حسی در کودکانی که سابقه تولد زودرس داشته‌اند پرداخت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، نوید میرزاخانی عضو هیئت علمی گروه کارفرمایی دانشکده توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه اکثر کودکان دارای اختلال برداش حسی مشکلات خاص‌تری مثل اختلال یادگیری، توجه، تمرکز و طیف اوتیسم، نیز پیدا می کنند، گفت: با انجام ارزیابی اولیه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و نهادهای مرتبط ارائه شده است.

همچنین در این نامه، فرهنگستان علوم پزشکی آمادگی خود را برای مشارکت در سیاست گذاری‌ها، برنامه‌ریزی‌ها و اجرای تحول دیجیتال حوزه سلامت اعلام کرده است.

وی افزود: اختلال برداش حسی می‌تواند زمینه‌ساز اوتیسم و بسیاری از اختلالات دیگر مثل ADHD و اختلالات هماهنگی حرکتی و رفتاری در کودکان شود.

میرزاخانی با اشاره به مطالعه انجام شده در این زمینه خاطرنشان کرد: این تحقیق با هدف پیش بینی مشکلات رفتاری و اختلال برداش حسی در کودکان با سابقه تولد زودرس انجام شد و به مدت دو سال به طول انجامید.

به گفته این متخصص کارفرمایی در این مطالعه حاضر ۱۵۷ کودک پنج تا هفت ساله با سابقه تولد زودهنگام از مناطق مختلف شهر تهران مورد بررسی قرار گرفتند.

استادیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به روش انجام این تحقیق، افزود: پس از تکمیل پرسشنامه‌های غربالگری توسط والدین کودکان، پرداش حسی (بینایی، شنوایی، بویایی، لامسه، عمقی و حرکتی) آنان ارزیابی و تفسیر شد. بررسی ارتباط بین متغیرهاشان نشان داد که ارتباط زیادی بین اختلالات رفتاری کودکان و برداش حسی آنها وجود دارد.

به گفته وی، این پرسشنامه‌ها بین ۱۵۷ کودک در مدارس عادی مناطق مختلف تهران توزیع و پس از تکمیل توسط والدین آن‌ها جمع آوری شد و مورد بررسی قرار گرفت.

میرزاخانی یادآور شد براساس نتایج این تحقیق مشخص شد که اکثر کودکانی که تولد زودرس داشتند در زمینه پرداش حسی دارای اختلال و مشکلات رفتاری خاص هستند.

به گفته وی، اختلال برداش حسی می‌تواند زمینه ساز مشکلات رفتاری و اجتماعی و انواع نارسا گرایی‌های کودکان شود.

این متخصص کارفرمایی ادامه داد: هیچیک از کودکان مبتلا به اختلالات مذکور ضریب هوشی پایین نداشتند و همگی در مدارس عادی تحصیل می‌کردند.

وی با اشاره به نتایج پژوهش حاضر گفت: براساس یافته‌های این پژوهش مشاهده شد که بسیاری از نوزادان نارس که در بدو تولد حدود یک هفته تا ۱۰ روز در NICU بستری می‌شوند، در سال‌های آینده زندگی خود دچار زمینه های اختلالات یادگیری، رفتاری و توجه و ADHD می‌شوند.

میرزاخانی خاطرنشان کرد: با ارزیابی تشخیصی (برداش حسی)، نوزادان به ویژه نوزادان نارس بستری در NICU و انجام مداخلات لازم می‌توان از بروز اختلالات مذکور در آینده‌ممانعت کرد.

وی، ارزیابی پردازش حسی، انجام مشاوره و آموزش والدین وتمرینات توانبخشی نوزاد (ماساژ، تحریکات لمسی) و در سنین بالاتر انجام بازی درمانی، تمرینات حسی و حرکتی و کارفرمایی را از جمله مداخلات پیشگیرانه‌ای برشمرد که می تواند از بروز مشکلات وتاخیرهای این کودکان نسبت به سایرین پیشگیری کند.

به گفته این متخصص کارفرمایی، ارزیابی‌های مذکور با هزینه بسیار پایینی انجام می شود و خانواده‌ها می‌توانند با استفاده از کتاب‌ها و گایدلاین‌های (راهنما) آموزشی تهیه شده در این زمینه به نوزاد خود کمک کنند.

جولان بیماری‌های ویروسی در پاییز

یک متخصص بیماری‌های داخلی، نسبت به جولان بیماری‌های ویروسی به دنبال تغییر فصل و سرد شدن هوا هشدار داد.

به گزارش پیام آشنا، سهیلا حسن‌زاده با اشاره به اینکه با آغاز سال تحصیلی در ایران، به ویژه در فصل پاییز، شاهد افزایش موارد ابتلا به بیماری‌های عفونی و ویروسی، خصوصاً در میان کودکان و نوجوانان هستیم، گفت: این موضوع به عوامل مختلفی از جمله تغییرات فصلی، شرایط محیطی مدارس و سیستم ایمنی بدن مرتبط می‌شود.

وی به ارتباط شرایط محیطی و فصلی با افزایش شیوع بیماری‌های ویروسی اشاره کرد و افزود: با آغاز فصل پاییز، شرایط جوی در بسیاری از مناطق ایران به‌سرعت تغییر می‌کند، هوای سردتر و مرطوب‌تر، کاهش میزان تابش آفتاب و افزایش زمان حضور افراد در محیط‌های بسته، زمینه‌ساز رشد و انتقال ویروس‌ها می‌شود.

به گفته این متخصص بیماری‌های داخلی، در برخی مدارس و مهدهای کودک که تهویه کافی وجود ندارد، این امر منجر به تجمع ویروس‌ها و افزایش شیوع آنها می‌شود به شکلی که بسیاری از ویروس‌ها، مانند آنفلوانزا و ویروس سین‌سیتیال تنفسی (RSV)، در هوای سرد پاییز و زمستان به دلیل کاهش رطوبت داخلی سیستم‌های گرمایشی فعال‌تر شده و توانایی زنده ماندن آنها در سطوح و هوا افزایش پیدا می‌کند.

حسن‌زاده ادامه داد: کودکان گروه‌های آسیب‌پذیر در برابر بیماری‌های ویروسی هستند، زیرا سیستم ایمنی آنها هنوز در حال رشد و تکامل است. تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که فصل پاییز به دلیل تغییرات ناگهانی دما و افزایش استرس‌های فصلی، بر سیستم ایمنی بدن تأثیرگذار است و این مسئله باعث می‌شود که ویروس‌ها راحت‌تر به بدن کودکان حمله کنند.

وی به مطالعاتی که در سال ۲۰۲۲ در مجله Pediatrics منتشر شده اشاره کرد و افزود: این مطالعات نشان داده که در طول ماه‌های مهر و آبان، شیوع عفونت‌های ویروسی تنفسی مانند RSV و انفلوانزا تا ۳۰ درصد افزایش می‌یابد، همچنین تحقیقات وزارت بهداشت ایران در سال ۱۴۰۱ تایید می‌کند که تعداد بستری‌های مرتبط با عفونت‌های ویروسی تنفسی در کودکان زیر ۵ سال طی ماه‌های پاییز افزایش چشمگیری دارد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی خاطرنشان کرد: مدارس و محیط‌های آموزشی به دلیل تراکم جمعیتی بالا و تماس نزدیک دانش‌آموزان، مکان‌های پرخطری برای انتقال ویروس‌ها هستند، بسیاری از ویروس‌ها از طریق قطرات ریز تنفسی منتشر می‌شوند و با توجه به این‌که کودکان اغلب کمتر به پروتکل‌های بهداشتی پایبند هستند، ریسک انتقال ویروس‌ها افزایش می‌یابد.

حسن‌زاده به راه‌های انتقال ویروس‌ها اشاره کرد و افزود: تماس مستقیم با سطوح آلوده از مهم‌ترین عوامل ابتلا به ویروس‌های تنفسی است، به همین دلیل ضدعفونی مرتب سطوح و آموزش دانش‌آموزان درباره بهداشت فردی از اهمیت بالایی برخوردار است.

وی با بیان اینکه پیشگیری کلید کنترل شیوع بیماری‌ها است، اظهار کرد: پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های ویروسی نیازمند اقداماتی چندجانبه است که واکسیناسیون یکی از موثرترین روش‌های آن است.

حسن‌زاده توضیح داد: واکسن آنفلوانزا به ویژه برای کودکان، سالمندان و افراد دارای بیماری‌های مزمن توصیه می‌شود، طبق آمار سازمان جهانی بهداشت (WHO)، واکسن آنفلوانزا می‌تواند خطر ابتلا را تا ۶۰ درصد کاهش دهد.

این متخصص داخلی با بیان اینکه در کنار واکسیناسیون، شستشوی دست‌ها، استفاده از ماسک در محیط‌های شلوغ و تهویه مناسب کلاس‌های درس از جمله راهکارهای موثر در جلوگیری از شیوع بیماری‌ها است، اضافه کرد: مطالعات متعدد نشان داده که رعایت بهداشت فردی، به خصوص در فصول سرد سال، می‌تواند تا ۴۰ درصد از انتقال ویروس‌های شایع جلوگیری کند.

حسن‌زاده اضافه کرد: تحقیقات در سال ۲۰۲۱ در مجله Journal of Infectious Diseases نیز گویای این مطلب است که استفاده از ماسک در مدارس و فضاهای بسته منجر به کاهش ۵۰ درصد موارد ابتلا به عفونت‌های تنفسی شده است.

به گفته وی، یکی از نکات مهم در کنترل بیماری‌های ویروسی، تشخیص زودهنگام و مداخلات مناسب است، علائمی مانند تب بالا، سرفه‌های شدید، تنگی نفس، و درد عضلانی نیازمند توجه فوری هستند.

حسن‌زاده تاکید کرد: اگر علائم طی ۴۸ ساعت بهبود نیابد یا تشدید شود، به‌ویژه در کودکان و افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ای، مراجعه به پزشک ضرورت دارد. مطالعات پزشکی نشان می‌دهند که مراجعه در هنگام به پزشک در موارد عفونت‌های ویروسی می‌تواند به عوارض جدی‌تری مانند عفونت‌های ثانویه باکتریایی و حتی بستری شدن در بیمارستان منجر شود.

حسن‌زاده افزود: مطالعه‌ای که در سال ۲۰۲۲ در بیمارستان‌های تهران انجام شد، نشان داد که ابتلا به RSV در میان کودکان در ماه‌های مهر و آبان به اوج خود می‌رسد.

وی با بیان اینکه پیشگیری و آموزش نقش حیاتی در کنترل شیوع بیماری‌های ویروسی دارند تاکید کرد: واکسیناسیون، رعایت بهداشت فردی، و مراجعه به‌موقع به پزشک می‌تواند به‌طور چشمگیری از شدت شیوع بیماری‌ها بکاهد. ضمن اینکه همکاری بین مدارس، والدین و کادر درمان در این زمینه بسیار مهم است تا کودکان در محیطی امن و سالم به تحصیل خود ادامه دهند.

مینیمال
هایی برای زندگی

تازه‌های سلامت

یک عامل افزایش خطر ابتلا به سرطان سر و گردن

بر اساس یک مطالعه تازه، سلامت ضعیف دهان و دندان ممکن است با انواع خاصی از سرطان مرتبط باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از یورونیوز، بیماری «کارسینوماي سلول سنگفرشی» یا آملس سرطانی سر و گردن (HNSCC) که در دهان، بینی و گلو ایجاد می‌شود، یکی از شایع‌ترین سرطان‌ها در اروپا است که سالانه بیش از ۱۵۰ هزار نفر را مبتلا می‌کند.

این سرطان‌ها در مردان شایع‌ترند و بیش از نیمی از بیماران را در عرض پنج سال می‌کشند.

حالا آزمایش‌های تازه نشان می‌دهد باکتری‌هایی که در دهان افراد رشد می‌کنند، می‌توانند خطر ابتلا به سرطان سر و گردن را افزایش دهند.

این بررسی جدید که توسط متخصصان دانشگاه نیویورک انجام و در مجله «جاما انکولوژی» منتشر شد، نشان داد ۱۳ گونه از صدها گونه باکتری موجود در دهان افراد با افزایش ۲۰ درصدی خطر ابتلا به سرطان‌های سر و گردن مرتبط هستند.

«هوینگ کواک»، محقق ارشد دکتری در دانشکده پزشکی دانشگاه نیویورک در این رابطه گفت: این باکتری‌ها ممکن است به‌عنوان نشانگرهای زیستی برای متخصصان عمل کنند تا راحت‌تر بتوانند افراد در معرض خطر را شناسایی کنند.

مصرف دخانیات و الکل

این مطالعه ۳۲۶ فرد مبتلا به آملس سرطانی سر و گردن را با ۴۵۸ نفر سالم مقایسه کرد.

در ادامه مشخص شد این بیماران سرطانی تمایل بیشتری به مصرف دخانیات و الکل داشتند و علاوه بر آن، میزان بالاتری از سویه خطرناک ویروس پاپیلوماي انسانی با ژگیل دهانی (HPV) داشتند. همگی این موارد جزء عوامل خطرزا برای ابتلا به سرطان‌های سر و گردن هستند.

پس از محاسبه همه متغیرها، ۱۳ باکتری به‌عنوان عوامل خطر ابتلا به این نوع از سرطان‌ها شناسایی شدند. میزان این گونه‌ها فارغ از اینکه محل سرطان کجا باشد در حفره دهان، حلق یا حنجره همه افراد مبتلا به سرطان ثابت بود.

هشدار در مورد اهمیت رعایت بهداشت دهان و دندان

درست است که پژوهش‌های قبلی نشان داده بودند که ممکن است بین سلامت ضعیف دهان و دندان و سرطان‌های سر و گردن (HNSCC) رابطه وجود داشته باشد، اما با این حال، این تجزیه و تحلیل اخیر اولین موردی است که مشخص می‌کند کدام باکتری خاص مسئول این ارتباط است.

این مطالعه صرفا ارتباط بین این باکتری و سرطان را مورد بررسی قرار داد، و تا براین ثابت نکرد که این باکتری‌ها به طور مستقیم باعث بیماری می‌شوند یا خیر.

دکتر «کار نابت»، مدیر ارشد موسسه تحقیقات سرطان انگلیس گفت: از آنجایی که این نتایج بر اساس بیش از ۲۰۰ مورد سرطان است، تحقیقات بیشتری در جمعیت‌های بزرگ‌تر برای کشف ارتباط خاص بین دهان و سرطان سر و گردن مورد نیاز است.

تحقیقات نشان می‌دهد که ارتباط بین بهداشت دهان و سرطان‌های سر و گردن به قدری بالا است که لازم است بر اهمیت رعایت بهداشت دهان بیشتر تأکید شود.

دکتر «رچارد هایز»، یکی از نویسندگان این مطالعه و استاد دانشگاه نیویورک گفت: مسواک زدن و نخ دندان کشیدن نه تنها می‌تواند به پیشگیری از بیماری‌های لثه کمک کند، بلکه ممکن است از سرطان‌های سر و گردن نیز محافظت کند.

توصیه چیست؟

متخصصان بیان کردند گام بعدی آن‌ها این است که این باکتری دقیقا چگونه در خطر بروز سرطان نقش دارند و چگونه می‌توان آنها را متوقف کرد.

در همین حال، دکتر کار نابت به افرادی که نگران سرطان‌های سر و گردن هستند توصیه کرد که از الکل پرهیز و سیگار را ترک کنند، زیرا این دو، عامل خطر عمده هستند.

او افزود: پرهیز از مصرف الکل و دریافت حمایت برای ترک سیگار تغییراتی هستند که می‌توانند انجام دهید تا خطر ابتلا به این بیماری را کاهش دهید.

دریچه

۵ توصیه برای کاهش چربی مضر خون

برای جابه‌جایی کلسترول در بدن به پروتئین نیاز است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دویچه‌وله، ترکیب پروتئین و چربی باعث ایجاد مادهای به نام «لیپوپروتئین» می‌شود. این ماده در بدن به دو صورت LDL و HDL در آزمایش خون وجود دارد. هر زمان صحبت از کلسترول بالا و راه‌های پیشگیری از آن می‌شود، منظور LDL یا همان "لیپوپروتئین با چگالی کم" است. افزایش سطح LDL می‌تواند شما را در معرض خطر سکته مغزی یا بیماری قلبی قرار دهد.

به همین دلیل است که پزشکان شما را به داشتن سطح سالم کلسترول LDL تشویق می‌کنند. بیشتر بزرگسالان باید کلسترول LDL خود را زیر ۱۰۰ میلی گرم در دسی لیتر (mg/dL) نگه دارند.

همچنین اگر سابقه آترواسکلروز یا تصلب شرائین دارید LDL شما باید کمتر از ۷۰ میلی گرم در دسی لیتر باشد.

برخی راه‌کارهای ساده خانگی می‌توانند به شما کمک کنند که سطح این نوع کلسترول را به راحتی کاهش دهید:

روز را با آب دانه چیا شروع کنید

دانه‌های چیا سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳، فیبر و انتی اکسیدان هستند. نوشیدن آب دانه چیا در صبح می‌تواند به کاهش سطح LDL کمک کند. فیبر محلول موجود در دانه چیا، آب را جذب کرده و آن را به ماده‌ای ژل مانند تبدیل می‌کند که به کاهش جذب کلسترول در جریان خون کمک می‌کند. یک فنجان غلاخوری دانه چیا را یک شب در آب خیس کنید و اول صبح بنوشید.

فیبر بیشتری به وعده‌های غذایی اضافه کنید

غلاهای سرشار از فیبر محلول مانند میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات و لوبیاها به کلسترول متصل می‌شوند و آن را از بدن دفع می‌کنند. گنجاندن غذاهای غنی از فیبر در هر وعده غذایی نه تنها فرایند هضم را بهبود می‌بخشد بلکه به کنترل کلسترول شما نیز کمک می‌کند. سعی کنید حداقل ۲۵ تا ۳۰ گرم فیبر در روز مصرف کنید.

در طول روز فعال بمانید

فعالیت بدنی نقش زیادی در کنترل کلسترول دارد. ورزش روزانه می‌تواند به کاهش کلسترول LDL و افزایش کلسترول HDL (خوب) کمک کند. پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری یا حتی انجام کارهای معمولی روزانه خانه همگی می‌توانند به حفظ سبک زندگی فعال کمک کنند. در بیشتر روزهای هفته، سعی کنید حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت متوسط داشته باشید.

غلات کامل ماشدن جو مصرف کنید

غلات کامل بهترین دوست برای قلب هستند. جو به ویژه، حاوی فیبر محلول به نام «بتا گلوکان» است که نشان داده شده سطح کلسترول LDL را کاهش می‌دهد. تلاش برای خوردن یک کاسه بلغور جو دوسر برای صبحانه یا قزوتن جو به سوپ و سالاد می‌تواند فواید قابل توجهی برای شما داشته باشد.

برای میان وعده آجیل و دانه بخورید

آجیل‌های غنی از چربی‌های خوب که بافت کاهش کلسترول می‌شوند عبارتند از دانه کتان، گردو و بادام. آنها دارای چربی‌های اشباع نشده هستند که به افزایش کلسترول خوب و کاهش کلسترول بد کمک می‌کند. فقط مراقب میزان مصرف خود باشید زیرا آجیل‌ها کالری بالایی دارند.

غربالگری شنوایی برای حدود ۱۵ میلیون نوزاد

مدیرکل دفتر توانبخشی آموزشی، حرفه‌ای و توانبخشی سازمان بهزیستی کشور گفت: در یک تلاش مشترک حضور در مراکز شغلی حمایت شده (کارگاه‌های تولیدی حمایتی، واحدهای صنفی تیپ دو مراکز پشتیبانی شغل) در مراکز حرفه آموزی، سرفصل های آموزشی با عناوین آموزش مهارت های پایه، آموزش مهارت های اجتماعی و آموزش رفتار کاری ارائه می‌شود. قرار دارای معلولیت شنوایی نیز در کنار سایر معلولان از این خدمات بهره‌مند می‌شوند.

برنامه‌های بهزیستی برای هفته جهانی ناشنوایان

مدیرکل دفتر توانبخشی آموزشی، حرفه‌ای و توانبخشی سازمان بهزیستی کشور گفت: در یک تلاش مشترک جهانی، آخرین یکشنبه ماه سپتامبر - مصادف با ۸ مهر ماه - به عنوان روز جهانی ناشنوایان نام‌گذاری شده و در این روز طی برگزاری مراسم نکوداشتی، مهمترین مسائل و موضوعات مختلف پیرامون جامعه ناشنوایان مورد بحث و توجه قرار می‌گیرد.

نوع پرست افزود: در سال جاری نیز همگام با جوامع جهانی، مراسم نکوداشت روز جهانی ناشنوایان در کشور داده شود و قبل از سن شش ماهگی از وسیله تقویت کننده صوتی و برنامه های توانبخشی مناسب بهره مند شود، می‌تواند به مهارت‌های گفتاری و زبان قابل مقایسه با کودکان طبیعی دست یابد. مداخلات توانبخشی شنوایی شامل تجویز وسیله کمک شنوایی مناسب نظیر سمعک، تربیت شنوایی، گفتار درمانی و کاشت حلزون است.

نوع پرست تاکید کرد: آسیب شنوایی، معلولیتی پنهان و دارای تاثیرات گسترده بر جنبه‌های مختلف رشد مهارت‌های ارتباطی، اجتماعی و هیجانی فرد و خانواده وی است.

ارائه خدمت به ناشنوایان در مراکز توانبخشی

مدیرکل دفتر توانبخشی آموزشی، حرفه‌ای و توانبخشی سازمان بهزیستی کشور یادآور شد: همچنین به بیش هزار و ۳۰۰ نفر از ناشنوایان در ۱۲۵ مرکز روزانه توانبخشی، خدمات آموزشی و توانبخشی ارائه می‌شود که همه آنها تحت پوشش یارانه هستند.

نوع پرست درباره ارائه خدمات توانبخشی حرفه‌ای به افراد دارای معلولیت شنوایی در قالب مراکز توانبخشی حرفه‌ای بالای ۱۴ سال نیز گفت: به منظور آماده سازی فرد برای حضور در مراکز شغلی حمایت شده (کارگاه‌های تولیدی حمایتی، واحدهای صنفی تیپ دو مراکز پشتیبانی شغل) در مراکز حرفه آموزی، سرفصل های آموزشی با عناوین آموزش مهارت های پایه، آموزش مهارت های اجتماعی و آموزش رفتار کاری ارائه می‌شود. قرار دارای معلولیت شنوایی نیز در کنار سایر معلولان از این خدمات بهره‌مند می‌شوند.

برنامه‌های بهزیستی برای هفته جهانی ناشنوایان

مدیرکل دفتر توانبخشی آموزشی، حرفه‌ای و توانبخشی سازمان بهزیستی کشور گفت: در یک تلاش مشترک جهانی، آخرین یکشنبه ماه سپتامبر - مصادف با ۸ مهر ماه - به عنوان روز جهانی ناشنوایان نام‌گذاری شده و در این روز طی برگزاری مراسم نکوداشتی، مهمترین مسائل و موضوعات مختلف پیرامون جامعه ناشنوایان مورد بحث و توجه قرار می‌گیرد.

نوع پرست افزود: در سال جاری نیز همگام با جوامع جهانی، مراسم نکوداشت روز جهانی ناشنوایان در کشور